

[Library ebook] Fitness-Training fr Schwangere: Mit bungen zur Vorbeugung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden

Fitness-Training fr Schwangere: Mit bungen zur Vorbeugung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden

Von Zora Gienger

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #809909 in BcherVerffentlicht am: 2008-03-10Abmessungen: 8.23 x .51b x 6.26l, Einband: Broschiert128 Seiten | File size: 78.Mb

Von Zora Gienger : Fitness-Training fr Schwangere: Mit bungen zur Vorbeugung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fitness-Training fr Schwangere: Mit bungen zur Vorbeugung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schnes BuchVon Julia SchmidtDieses Buch kann ich in der Schwangerschaft nur weiterempfehlen. Es hat leichte und angenehme bungen. Diese sind schn erklrt. Auch wird in diesem Buch erklrt was man wann nicht machen sollte (z.B. wenn man eine Symphysenlockerung hat). Das Buch enthlt auerdem noch Yoga- bungen sowie Partnerbungen und ein

Kapitel über typische Beschwerden in der Schwangerschaft und was man dagegen tun kann. Vor allem stimmt der Preis! von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fitness-Training für Schwangere Von A. Belkaid Das Buch gibt eine gute Zusammenfassung von Übungen für Schwangere wieder, aus denen man sich sein individuelles Programm zusammenstellen kann.

Kurzbeschreibung Schwanger und Lust auf Bewegung? Dann ist dies der ideale Ratgeber. Ob Atemtraining, sanftes Stretching, Aktivgymnastik mit und ohne Sitzball, ob Übungen für das Becken und den Beckenboden, Yoga-Übungen zum Wohlfühlen oder Übungen mit dem Partner, hier erfährt die werdende Mutter ganz genau, welche Bewegungen ihrem Körper in den neun Monaten gut tun und wie sie sich am besten auf die Geburt vorbereiten kann. Zudem gibt es ein Extrakapitel mit Übungen zur Vorbeugung und Linderung von häufigen Schwangerschaftsbeschwerden wie z. B. Rückenschmerzen oder Sodbrennen. über den Autor und weitere Mitwirkende Zora Gienger ist ausgebildet in verschiedenen Heilbehandlungen. Als Yogalehrerin bietet sie in ihrer eigenen Heilpraxis Behandlungen rund um die Themen Frauengesundheit, Schwangerschaft, Wechseljahre und Krisenbewältigung an.